

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W **KLUBIE SENIORA** W OBLĘGORZE

DZIEŃ TYGODNIA	DATA	TEMATY ZAJĘĆ WRZESIEŃ 16-20.09.2019
Poniedziałek 10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	16.09.2019	ZAJĘCIA RUCHOWE -ćwiczenia –aerobik 60+ ROZMOWY PRZY HERBACE - zapoznanie i o mówienie programu tygodniowego ZAJĘCIA MANUALNE -wykonywanie bombek na 18 października
Wtorek 10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	17.09.2019	ZAJĘCIA KULINARNE -placki ziemniaczane z cukinii ZAJĘCIA WOKALNO-MUZYCZNE -ćwiczymy piosenki do występu
Środa 15 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	18.09.2019	WYJSCIE NA SCKiS Strawczyn -basen panie -kręgle panowie
Czwartek 9 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	19.09.2019	ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTĄ -ćwiczenia na świeżym powietrzu -pomiar ciśnienia ZAJĘCIA MANUALNE -wyszywanie pudełek
Piątek 10 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	19.09.2019	Wyjazd na Senioralia do Krakowa 7 ³⁰ -Oblegór na przystanku 8 ⁰⁰ -Strawczyn pod gminą